PAGINA TEHNICĂ

INNOTUL PE O COASTA

F oarte mulți tineri și vârstnici care au locuit sau locuiesc pe malurile apeor curgătoare sau la mare, au vățat innotul pe o coastă. Acest gen de innot este stilul prerat al marinarilor care pe rea agitată innoată cu mai multă eficacitate pe o coastă decât pe piept (bras, voinicește u craul) De bună seamă că notul pe o coastă este tot a de sănătos și frumos ca ori e fel de innot. El asigură un stem respiratoriu echilibrat ... influențează în bună măsură desvoltarea capacității toracice (coșul pieptului) și asigură o armonică desvoltare a orpului omenesc Mulți innotători de lungă distanță din țara oastră au parcurs distanțe lun cu innotul pe o coastă. Fostul campion de mare fond al ării, marinarul Spânu Teodoru, actualmente instructor la Constanța a parcurs în Dunăre, 42 km. în acest stil. Noi nu recomandăm innotul pe o coastă stil de școală dar publicăm acest articol pentru uzul innotătorilor care îl practică. Prin acest text ei iși vor îmbunătăți tehnica mișcării, putând astfel să concureze mai bine la trecerea normelor pentru Complexul de Stat G.M.A.

REDACȚIA

Tehnica mişcărilor

In desenul nostru se arată mișcările pe care le face innotătorul pe o coastă. Priviți fiecare mișcare în parte, apoi analizați elementele deosebite ale acestor mișcări. Corpul este așezat orizontal pe apă, pe coasta dreaptă sau pe coasta stângă. Brațul de jos, (aci și mai departe se numește brațul „de jos" acel braț pe care este culcat innotătorul) cu palma întoarsă în jos este întinsă înainte sub apă la adâncime de 10—15 cm. Brațul de sus (acea parte pe care innotătorul nu este culcat) este ușor îndoit și stă la suprafața apei. (vezi fig. a). In această poziție brațul de jos începe vâslirea (fig.b), care se face de sus în jos în direcția femurului (fig. c.). După terminarea vâslirei brațul relaxează, se îndoaie în articulația cotului, se duce cu mâna la piept și sub apă, cu palma întoarsă în jos, se întinde înainte (fig. d, e). Pe când brațul de jos face vâslirea, brațul de sus iese din apă cu cotul înainte, se îndoaie în articulația cotului și se mișcă repede înainte peste apă, la fel ca la craul.

In acest timp corpul se întoarce puțin pe piept, brațul de sus se îndreaptă, se întinde și se lasă în apă cu palma în jos, mâna înainte. Când brațul a intrat în apă și s'a mai întins, începe vâslirea întorcând în acelaș timp corpul în poziția inițială. In timpul vâslirei cu brațul de sus cel de jos se întinde înainte (vezi fig. e.). La sfârșitul vâslirei cu brațul de sus începe inspirația prin gură, iar în momentul când se lasă în apă, se face expirația.

La innotul pe coastă, în momentul pregătitor, picioarele se despart lateral: piciorul de sus (stâng) se mișcă înainte, îndoindu-se în articulațiile șoldului și genunchiului, iar piciorul de jos (drept) este îndoit tare la genunchi și se mișcă înapoi și ușor în sus (vezi fig. c, d).

Din această poziție a picioarelor, odată cu terminarea vâslirii cu brațul de sus, se face o mișcare repede de vâslire, în timpul căreia piciorul de sus începe să se desdoaie simultan în articulațiile genunchiului și șoldului (vezi fig. d). Piciorul se îndreaptă mai repede în articulația genunchiului de cât în articulația șoldului și din această cauză sfârșitul vâslirei se face cu piciorul deja îndreptat. In timpul vâslirei picioarele se strâng ca un cleşte..

Mișcările brațelor și picioarelor trebuie să fie coordonate. Invățați mișcările după schema următoare, făcând la început exercițiile în patru timpi.

Nr.	Respirația	Brațele	Picioarele
Unu	Inspirație	Brațul de jos începe vâslirea, cel de sus o termină și se scoate din apă.	Nemișcat
Doi	Se termină inspirația	Brațul de jos continuă și termină vâslirea la femur, brațul de sus se aduce prin aer și se lasă în apă.	Incep să se despartă lateral
Trei	Expirația	Brațul de jos se îndoaie și se aduce la umăr, brațul de sus se lasă în apă și face prima jumătate a vâslirei.	Se despart și mai mult lateral
Patru	Terminarea expirației, începe inspirația	Brațul de jos se întinde înainte, brațul de sus termină vâslirea în apă.	Execută vâslirea energică Pauză

de Z. P. FIRSOV

Apoi învățați pe uscat mișcarea picioarelor culcat pe iarbă, apoi în apă, culcat la mal pe coasta dreaptă sau pe coasta stângă, sprijinindu-vă cu brațele de fund, sau ținându-vă cu brațele de mal După ce vă obicinuiți cu tehnica mișcărei picioarelor într'o poziție statică (ținându-vă cu brațele de mal, sau sprijinindu-vă de fund) treceți la învățarea aceleași tehnici însă în mișcare (ținându-vă cu brațele de un obiect plutitor — de o scândură, colac de salvare etc.). Odată cu mișcarea picioarelor ocupați-vă și de respirație, cu expirația în apă. Innotul cu sprijinirea brațelor de obiecte plutitoare alternează cu învățarea tehnicei mișcărilor cu picioarele la săritură, fără obiecte plutitoare, reținând respirația după inspirație. La aceasta faceți următoarele exerciții!

— stând în apă până la brâu, înclinați-vă la dreapta, întindeți brațul drept în direcția malului și împingând ușor pe fund, reținând respirația la inspirație, așezați-vă în apă în poziție orizontală și faceți câteva mișcări de vâslire cu picioarele;

— faceți acelaș exercițiu împingându-vă dela mal sau de partener;

— faceți aceiași exercițiu sărind în apă cu avânt.

Toate aceste exerciții se fac în cursul a 3—4 lecții. Incepeți să învățați tehnica mișcării cu un braț, apoi cu ambele brațe, executând exercițiile următoare:

— stând pe mal cu picioarele despărțite înclinându-vă spre dreapta — se învață tehnica mișcărei numai cu brațul de jos. Apoi, în aceeaș poziție, se învață mișcarea cu brațul de sus, la început în stilul simplificat (fără a scoate brațele din apă) și mai târziu în stilul sportiv (scoțând brațele din apă):

— în aceeași poziție învățați mișcarea coordonată a ambelor brațe în stilul simplificat și în stilul sportiv.

In aceeași rânduială aceste exerciții se execută:

— stând în apă până la brâu, înclinând corpul la dreapta și atingând suprafața apei cu obrazul:

— culcat în apă în poziție statică (sprijinind picioarele de mal fără a scoate din apă brațul de sus, și pe urmă scoțându-l;

— culcat în apă, în mișcare (sprijinind picioarele de un obiect plutitor).

In 3—4 lecții învățați mișcarea picioarelor coordonat cu respirația (ținându-vă de scândură). Totodată, stând pe fund, învățați mișcarea brațelor coordonat cu respirația. In 5—6 lecții învățați coordonarea mișcării picioarelor și brațelor (fără a le scoate din apă). După săritură rețineți respirația (câte 2—3 mișcări) apoi faceți inspirație și expirație. După aceasta, de îndată ce puteți innota pe coastă în stilul simplificat 10—15 metri, începeți să învățați stilul sportiv, cu scoaterea brațului de sus din apă.

Dacă veți face exercițiile în această ordine, puteți să învățați tehnica innotului pe coastă în 8—10 lecții și să innotați în acest stil 10—15 metri. Continuând să desăvârșiți tehnica în următoarele 3-4 lecții, innotând pe etape scurte, și permițându-vă la finele fiecărei lecții un innot pe 25,50 și 75 metri puteți să vă pregătiți în medie în 12—14 lecții.

Dacă folosiți tehnica primitivă de innot pe coastă, veți concentra atenția la primele lecții la innotul cu scândura și studiați cu atenției tehnica mișcării picioarelor. In următoarele 2—3 lecții pe lângă innotul numai cu picioarele adăogați innotul pe distanță scurtă cu coordonarea complectă a mișcărilor brațelor și picioarelor. De altfel este foarte important să faceți o pauză în mișcarea picioarelor în momentul când vâslește brațul de jos. Numai pe urmă, când brațul de sus este întins înainte, picioarele se despart și apoi vâslesc, după care se odihnesc din nou.

Trebue avut în vedere că uneori innotătorul nu-și poate însuși tehnica corectă a mișcărilor stând pe o coastă, dar că o prinde foarte repede de îndată ce se întoarce pe coasta cealaltă.

Când se învață stilul de innot pe coastă, se produc foarte des următoarele greșeli:

— vâslirea cu brațele se face moale, fără accelerare și se termină înainte de vreme;

— brațul de sus în timpul mișcării peste apă, e încordat, întors pe spate;

— picioarele se duc în lături fiind drepte, iar vâslirea însăși se execută încet de picioare și se termină înainte de vreme.

Innotul pe coastă fără a scoate brațele din apă

Cei cari nu știu să innoate pot începe cu cel mai simplu stil de innot — pe coastă, fără a scoate din apă brațul de sus. La acest stil poziția inițială, mișcarea picioarelor și a brațului de jos — sunt aceleași ca și la innotul sportiv pe o coastă. Brațul de sus, după vâslire în apă, se îndoaie în articulația cotului și se întinde înainte sub apă. In acest timp brațul de jos face vâslirea în apă.

Invățarea tehnicei innotului pe coastă. — Invățarea ca și la craual se începe luând cunoștință de tehnica corectă a innotului pe coastă după desen.

Intrecerea dintre colectivele de corespondenţi ale ziarului „Sportul Popular"

Intrecerea începută la 1 Iunie a.c. între colectivele de corespondenți ale ziarului „Sportul Popular" în urma chemării la întrecere lansată de colectivul nostru de corespondenți din Craiova, a început să-și arate roadele, colectivele îmbunătățindu-și simțitor metodele de muncă.

Odată cu începerea întrecerii, corespondențele au oglindit mai viu realizările și lipsurile din activitatea sportivă din țară, dovedind în acelaș timp o creștere simțitoare a spiritului critic.

Corespondenții noștri se preocupă mai mult de popularizarea sportului în rândurile oamenilor muncii dela orașe și sate, îndreptându-și atenția asupra obiectivelor întrecerii, arătând succesele obținute în producție în urma practicării sportului, fapt care a dus la o ameliorare a calității materialului trimis.

Astfel, s'au evidențiat în mod deosebit colectivele de corespondenți din Constanța, Petroșani *și* Bacău, *care au răspuns la toate chemările ziarului și au dovedit multă inițiativă prin trimiterea unor materiale de actualitate.*

Deasemenea, colectivele de corespondenți din Craiova, Iași, Brăila, Mediaș, T. Severin *și* Tulcea, *merită să fie evidențiate pentru modul cum și-au dus la îndeplinire angajamentele luate. Trebue să remarcăm totuși că tovarășii din colectivul de corespondenți dela* T. Severin, *deși au fost criticați, continuă să neglijeze uneori calitatea materialului, dând importanță mai mare cantității, spre deosebire de cei din* Tulcea *care și-au însușit critica îmbunătățind cu mult calitatea materialului trimis.*

Cu toate acestea, unele colective de corespondenți mai au unele lipsuri destul de serioase. De pildă, corespondenții din Oravița *și* Reșița *ne scriu sporadic, ne adâncind problemele și ne folosind destul de temeinic arma criticii. Colectivele de corespondenți din* R. Vâlcea *și* Vaslui *au dovedit că nu sunt persistente în muncă, neglijând în ultimul timp activitatea lor iar cele din* Deva, Focșani, Slatina, Tg. Jiu, *nu acordă importanța cuvenită activității lor de corespondenți.*

Pentru ca întrecerea să atingă scopul propus este necesar ca toate colectivele noastre de corespondenți să-și analizeze în mod autocritic activitatea desfășurată dela 1 Iunie a.c. și până în prezent și să-și continue munca punând mai mult accent pe conținutul materialului, calitatea și actualitatea lui.

In acest fel ei vor aduce un real folos mișcării de cultură fizică și sport pe drumul făuririi sportului de masse în Republica noastră.

Să îndepărtăm cât mai grabnic lipsurile din activitatea de cultură fizică şi sport!

(Continuare din Pag. 1-a)

man, sportul este practicat numai de câteva eleve dela Școala tehnică profesională și dela liceul de fete. La fabrica de zahăr-Roman, nimeni nu se interesează de activitatea sportivă a muncitoarelor, dovedind astfel o atitudine nesănătoasă față de sarcinile trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949.

Unele terenuri, săli și instalații sportive au primit, cu toate că a apărut o decizie a Consiliului de Miniștri în această privință, o altă destinație decât cea inițială. La întreprinderile Regionale de Electricitate din București, o sală de sport a fost transformată în birouri administrative.

Deasemenea, lipsuri încă destul de serioase mai sunt în munca de ridicare a nivelului politic și ideologic al sportivilor noștri. Unele colective sportive nu acordă importanță muncii educative și din această cauză unii sportivi au atitudini nesănătoase pe terenul de sport. Astfel, este cazul Clubului Sportiv Universitar Cluj, unde din lipsa de preocupare pentru activitatea educativă, s'au neglijat pregătirile pentru complexul sportiv „Gata pentru muncă și apărare" iar jucătorii echipei de football s'au dedat la brutalități în matchurile pe care le-au susținut.

Pentru îndepărtarea acestor lipsuri trebuie să se ducă o muncă temeinică și organizată.

Sarcina principală trebuie să fie aceia a unei cât mai largi atrageri a masselor de tineret în activitatea de cultură fizică și sport. Colectivele au sarcina să pună un accent deosebit pe desvoltarea sporturilor de bază, a gimnasticei, atletismului, innotului, schiului, voleiului, tirului, turismului, aviației sportive, sporturilor nautice și șahului.

Preocuparea pentru o cât mai largă participare a oamenilor muncii la trecerea normelor complexului sportiv de Stat „Gata pentru muncă și apărare" trebuie să stea în centrul atenției colectivelor sportive.

Să luptăm cu avânt pentru remedierea lipsurilor din activitatea sportivă, înzecindu-ne eforturile pentru a atrage cât mai mulți oameni ai muncii spre sport, minunat mijloc de întărire fizică pentru îndeplinirea și depășirea Planului de Stat și pentru apărarea scumpei noastre Patrii, Republica Populară Română!